

Die Essenz von Focusing

Der Körper „weiß“ mehr, als wir wissen.

Die Essenz von Focusing ist, dass der Körper unsere Situationen und unser Leben lebt. Und so weiß unser Körper über das, was vorgeht, immer mehr, als wir wissen. Wir können nur ein oder zwei oder drei Faktoren auf einmal denken, gewöhnlich nur einen, aber es sind immer fünftausend Faktoren an jeder Sache beteiligt. Alle diese fünftausend Faktoren zusammen kann man nicht gleichzeitig mit Worten denken. Dass das mit Worten und Gedanken nicht geht, ist nichts Neues, nicht?

Aber jetzt kommt etwas Neues - vielleicht: Es geht auch mit den Gefühlen nicht. Wir alle haben in den letzten zwanzig Jahren die Erfahrung gemacht, dass das Denken alleine nicht genug ist. Wir leben jetzt in einer Zeit, in der sich alle mit den Gefühlen beschäftigen. Mit Gefühlen meine ich: Man ärgert sich oder hat Angst, man schämt sich oder hat Schuldgefühle, man freut sich usw. Aber diese Gefühle allein sind auch nicht genug.

Ich will Sie von den Gefühlen nicht abbringen, gar nicht. Nur, mit Focusing gehen wir zu einer tieferen Schicht in uns, einer Schicht, die tiefer ist als die Gefühle. Diese Schicht findet man zwar in derselben Richtung, in der man auch die Gefühle findet, aber man muss noch weiter und tiefer hinein. Dann findet man unter den Gefühlen noch etwas, und das ist körperlich, körperlicher als die Gefühle. Die Gefühle haben natürlich auch etwas Körperliches: Es klopft einem vor Freude das Herz, und wenn man Angst hat, schrumpft der Körper zusammen. Aber das ist noch nicht die Art von „körperlich“, die ich meine.

Die Eingangstür ist das körperliche Behagen oder Unbehagen.

Ich muss nun genau erklären, wo man da hineingehen muss, um diese körperliche Schicht zu finden. Der Eingang ist nämlich eine ganz schlichte Tür. Sie schaut ganz gewöhnlich und nicht sehr besonders aus. Diese Tür ist das körperliche Behagen oder Unbehagen.

Focusing beginnt also ganz gewöhnlich. Wir sind nur alle trainiert, auf diese Tür nicht zu achten. Wir müssen nämlich den ganzen Tag funktionieren, und an dem, was uns Unbehagen macht, gehen wir schnell vorbei. Wir wollen alles, was wir Tag für Tag tun müssen, ordentlich erledigen, und wir sind daran gewöhnt, dass wir uns oft unbehaglich fühlen. Wenn dieses Unbehagen nicht zu schrecklich ist, gehen wir daran vorbei. Und das ist ja auch gut so, denn würden wir in jedem Unbehagen stecken bleiben, könnten wir nicht arbeiten.

Wenn man aber fokussieren will, sucht man genau dieses kleine Unbehagen, das im Körper wohnt.

Das körperliche Unbehagen beinhaltet mehr als Gefühle

Dieses kleine, körperliche Unbehagen ist etwas anderes als die großen Gefühle. Wenn ich schreckliche Angst habe oder mich furchtbar ärgere, gibt es darunter noch etwas, das breiter ist. Die Angst oder der Ärger sind da, und darunter ist etwas Breiteres. Das ist das Unbehagen an der ganzen Sache, die mich ängstigt oder ärgert. Mein Körper ist also so eine Art Unterlage - unterhalb der Angst, unterhalb des Ärgers - und diese körperliche Unterlage beinhaltet mehr als nur die Angst oder nur den Ärger.

Wenn man von den Gefühlen allein ausgeht, ist man dümmer als gewöhnlich. Wenn man im Sprechen und Handeln z. B. nur vom Ärger ausgeht, kommt gewöhnlich etwas Dummes heraus, denn man lässt vieles aus, was auch da ist. Wenn man aber die Aufmerksamkeit erweitert und spürt, was körperlich konkret da ist, während man ein Gefühl hat, ist man gescheiter. Denn dann berücksichtigt man alles Mögliche, das man vom Fühlen des Ärgers allein ausgehend nicht bemerken würde. Die körperliche Unterlage des Ärgers ist viel breiter.

Der Körper hat immer "das Ganze".

Der Körper „vergantheitlicht“ eine ganze Sache, er kann eine ganze Sache als Ganzes haben. Der Körper bringt das Ganze. Ich möchte betonen: Ein Problem, körperlich genommen, ist ein Ganzes, egal ob es klein oder groß ist. Es ist ein Ganzes. Das heißt: Der Körper weiß, was alles dazugehört und was nicht. Und wir wissen das nicht.

Wenn man auf das Behagen oder Unbehagen im Körper aufmerksam wird, bekommt man das, was wir einen Felt Sense nennen: eine körperliche Bedeutsamkeit, etwas Konkretes, das man im Körper unmittelbar spürt.

Übrigens, wenn ich „Körper“ sage, meine ich auch wirklich den Körper. In der deutschen Philosophie sagt man gewöhnlich „Leib“.

Natürlich würde „Leib“ schöner klingen. Ich aber sage „Körper“, denn ich meine den gewöhnlichen, konkreten Körper, der da im Sessel sitzt.

Das ist - kurz gesagt - die Essenz des Focusing, und die fehlt bei so ziemlich allen anderen Psychotherapeuten. Man arbeitet jetzt zwar viel mit dem Körper, aber man kommt mit der Körperarbeit selten zu dem Körper, der alles über das Leben und über die einzelnen Situationen weiß. Kennen Sie ein körperliches Gefühl, das von der Situation mehr weiß, als Sie im Kopf haben? Kennen Sie diesen Platz im Körper?

Focusing ist nicht alles

Ich will all die anderen Dinge, die wir kennen, keineswegs abwerten. Ich konzentriere mich hier nur auf dasjenige, was den meisten anderen fehlt. Ich will nicht, dass es so aussieht, als müsse man alles andere vergessen, um das, was ich hier vortrage, zu lernen. Na, Sie sind ja nicht so dumm, dass Sie das glauben würden, aber man könnte vielleicht glauben, dass ich so dumm wäre. Das möchte ich nicht. Ich weiß genau, dass man nicht nur in sich hineingehen soll. Man muss ebenso auch herauswollen, aktiv sein, vorwärtskommen, spontan sein; wir müssen mit anderen Menschen zu tun haben und nicht nur in uns drinnen mit uns selbst allein sein; wir brauchen Verhalten und nicht nur Fühlen, wir müssen mit dem Körper und mit den Muskeln arbeiten usw. Ich bin für alle diese Dinge. Ich möchte, dass Sie verstehen, dass ich mich hier auf das konzentriere, was ich Ihnen bringen will. Andere mögen vielleicht sagen „meine Sache ist die einzige“, aber ich will das nicht. Wir wollen alles, was wir lernen können, zusammensetzen.

Quelle:

Gendlin, E.T. und Wiltschko, J.: Focusing in der Praxis, Pfeiffer bei Klett-Cotta 1999, S.14 ff.